

HIRONO AUTUMN FESTIVAL

ひろの秋祭り

会場

広野町中央体育館他

※駐車場は、総合グラウンド東側と
広野町役場を使用して下さい。

2017年11/4(土)開催

オープニングセレモニー 10:00

文化展 9:00~

各種団体等の作品展示

4日(土) ~16:00

5日(日) ~15:00

2日間開催



放射線
相談会

9:00~

放射線に関する
資料や
測定器展示

健康まつり

9:00~

医師による
健康相談等

食改推進員による試食コーナーも
あるよ!



収穫祭

10:00~

農産物の販売や
地元商工会等の出店

[公民館駐車場にて]



笑って健康

11:30~12:15

笑い与健康

落語でリフレッシュ

出演:春風亭正朝 師匠
[体育館2F会議室にて]



管理栄養士
オススメ

ヘルシーメニュー

~食事の糖が気になる方へ~

秋から冬にかけて旬を迎えるいも類は、穀類と同様に糖質を主成分としています。たくさん食べる時は、ご飯・麺類・パンなどを減らしましょう。

広野町では血糖値が高い人が多いのが現状です。普段の食生活から糖尿病予防を心掛けましょう。

Q. 糖質を減らせば、カロリーは気にしなくていいの?



A. 減量したいのであれば、糖質とカロリー両方を控えるのが効果的です。糖質だけ気にしていると、糖質は少なくてもカロリーが高い食事(お肉中心)になりやすく、こういった食事は脂質が多くなってしまいがちです。

- × 糖質だけ減らす
- 糖質とカロリー、どちらも適度に控える



じゃがいものかわりに里芋とかぶを使って糖質オフ

里芋の肉じゃが風



◆材料(2人分)◆

里芋:2個 かぶ:1個 かぶの葉:20g にんじん:1/3本
生しいたけ:2枚 玉ねぎ:1/4個 牛もも薄切り肉:140g
しらたき:100g だし汁:1と1/3カップ ☆みりん:小さじ2
☆砂糖:小さじ1/2 しょうゆ:大さじ1 ごま油:大さじ1/2

◆作り方◆

- ①牛肉はひと口大に切る。里芋は皮を剥いて2~4等分に切る。
- ②かぶは葉を切り落とし、皮を剥いて4等分に切る。葉は粗く刻む。しいたけは軸を取って4等分に切る。
- ③玉ねぎは薄切りにする。にんじんは一口大の乱切りにする。しらたきは茹でてこぼしてアク抜きし、食べやすい長さに切る。
- ④鍋にごま油を中火で熱し、かぶとにんじん、玉ねぎを入れてツヤが出るまで炒める。だしと里芋、しいたけ、しらたきを加えて強火にし、煮立ったら中火にして☆を加え、落し蓋をして5分煮る。
- ⑤しょうゆを加え、牛肉を広げながら加える。弱火で7~8分ほど、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせる。

エネルギー196kcal 糖質13g
塩分1.5g 野菜90g



チンゲン菜のピーナッツ和え

ピーナッツには代謝を促すビタミンが豊富
ただし脂質が多く高エネルギーなので量に注意!

◆材料(2人分)◆

チンゲン菜:2株 ピーナッツ:大さじ2 味噌:小さじ1
しょうゆ:小さじ1/2 七味唐辛子:適量

◆作り方◆

- ①チンゲン菜をサッと茹でて、水にさらして広げて冷まし、水けを軽く絞って食べやすい大きさに切る。
- ②ピーナッツはすり鉢ですり潰し、味噌としょうゆを加えて良く混ぜる。
- ③②とチンゲン菜を和え、皿に盛って、お好みで七味唐辛子をふる。



エネルギー73kcal 糖質2.8g 塩分0.6g 野菜80g